


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СШ №16
 О. Н. Груздова
 01.08.2025

**Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по
виду спорта : скалолазание**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	бег 30м с ходу (не более 6,9 с)	бег 30м с ходу (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 100см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 85см)
	прыжок в высоту с места (не менее 20см)	прыжок в высоту с места (не менее 15см)
Силовые качества	-	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	-
Силовая выносливость	подъем туловища, лежа на спине (не менее 10раз)	подъем туловища, лежа на спине (не менее 7раз)
	вис на перекладине на 2х руках (не менее 30с)	вис на перекладине на 2х руках (не менее 25с)
Координация	челночный бег 3х10м (не более 11с)	челночный бег 3х10м (не более 12с)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5см)	наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5см)